

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт искусств»

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(наименование дисциплины)

54.05.02 Живопись

(код и наименование специальности)

Художник-живописец (станковая живопись)

(наименование специализации)

Воронеж

2025

1. КОНТРОЛИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

В результате изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции
УК – 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	зачтено	1. Полное или частичное посещение практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше.
Умеет	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического	зачтено	1. Полное или частичное посещение

	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		практических занятий. 2. Выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно» и выше
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	не зачтено	1 .Непосещение практических занятий. 2. Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на оценки «недовлетворительно» .

4. Контрольные нормативы

Основная группа (мужчины)

	тест	урс	оценка					
			1	2	3	4	5	6
	Бег 100 м (сек)	I	13,7	14, 2	,7	14	15,0	15, 5
		I	13,6	14, 1	,6	14	14,9	15, 4
		II	13,5	14, 0	,5	14	14,8	15, 3
		V	13,4	13, 9	,4	14	14,7	15, 2
	Прыжки в длину с места (см)	I	230	220	21 0	21	200	190
		I	235	225	21 5	21	205	195
		II	240	230	22 0	22	210	200
		V	245	235	22 5	22	215	205
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	I	10	9	7	5	4	4
		I	11	10	8	6	3	3
		II	12	11	9	7	2	2
		V	13	12	10	8	1	1
	В висе на перекладине поднимание прямых ног до касания носками перекладины (кол-во раз)	I	7	6	5	4	2	2
		I	8	7	6	5	3	3
		II	9	8	7	6	4	4
		I	10	9	8	7	5	5

		V				
Приседание на одной ноге, опора на гладкую стену (кол-во раз)	I	0	9	8	6	4
	I	1	10	9	7	5
	II	2	11	10	8	6
	V	3	12	11	9	7
Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	I	00	90	80	70	60
	I	10	100	90	80	70
	II	20	110	100	90	80
	V	30	120	110	100	90
Стрельба пулевая	I	3	41	37	33	25
	I	4	42	39	35	27
	II	5	43	41	36	29
	V	6	44	42	37	30
Метание малого мяча в цель (количество попаданий из 10 бросков)	I	6	5	4	3	
	I	7	6	5	4	
	II	8	7	6	5	
	V	9	8	7	6	

(женщины)

	тест	урс	оценка			
			1	4	2	3
Бег 100 м (сек)	I	16,2	16,4	16,8	17,4	18,2
	I	16,1	16,3	16,7	17,3	18,1
	II	16,0	16,2	16,6	17,2	18,0
	V	15,9	16,1	16,5	17,1	17,9
Прыжки в длину с места (см)	I	180	170	155	145	130
	I	185	180	160	150	135
	II	190	185	165	155	140
	V	195	190	170	160	145

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены (кол-во раз)	I	40	35	30	25	20
		I	45	40	35	30	25
		II	50	45	40	35	30
		V	55	50	45	40	35
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)	I	8	7	5	4	2
		I	10	9	7	5	3
		II	12	10	9	6	4
		V	14	12	10	7	5
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	I	90	85	80	70	60
		I	95	90	85	75	65
		II	100	95	90	80	70
		V	105	100	95	85	75
	Стрельба пулевая	I	41	40	37	35	32
		I	42	41	38	36	33
		II	43	42	39	37	34
		V	45	43	40	38	35
	Метание малого мяча в цель (количество попаданий из 10 бросков)	I	5	4	3	2	1
		I	6	5	4	3	2
		II	7	6	5	4	3
		V	8	7	6	5	4

**Подготовительная группа
(мужчины)**

						2	
	Бег 100 м.(сек)	I	13,9	14,4	4,9	5,2	5,7
		I	13,8	14,3	4,8	5,1	5,6
		II	13,7	14,2	4,7	5,0	5,5
		V	13,	14,1	4,6	4,9	5,4
	Прыжки в длину с места (см)	I	225	220	10	200	85
		I	230	225	1	2	

		I			15	05	90
		I	235	230		2	
		II			20	10	95
		I	240	235		2	
		V			25	15	00
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	I	9	8		4	
		I	10	9		5	
		I	11	10		6	
		II				7	
		I	12	11			
		V					
	В висе на перекладине поднимание прямых ног до касания перекладины (кол- во раз)	I	6	5		3	
		I	7	6		4	
		I	8	7		5	
		II					
		I	9	8		6	
		V					
	Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)	I	9	8		5	
		I	10	9		6	
		I	11	10		7	
		II					
		I	12	11		8	
	Прыжки со скакалкой (кол- во раз)	I	95	85		6	
		I	100	90		5	
		I	105	95		7	
		II				5	
		I	110	100		8	
		V				0	
	Стрельба пулевая	I	42	40		3	
		I	43	41		1	
		I	45	43		3	
		II				7	
		I	46	44		6	
		V				3	
						9	
						0	
	Метание малого мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)	I	6	5		3	
		I	7	6		4	
		I	8	7		5	
		II					
		I	9	8		6	
		V					

(женщины)

	тест	урс	оценка					
			1	2	3	4	5	6
Бег 100 м (сек)		I	16,2	16,4	6,8	7,4	1	8,2
		I	16,1	16,3	6,7	7,3	1	8,1
		II	16,0	16,2	6,6	7,2	1	8,0
		V	15,9	16,1	6,5	7,1	1	7,9
Прыжки в длину с места (см)		I	175	165	50	40	1	30
		I	180	170	60	50	1	40
		II	185	175	65	55	1	45
		V	190	180	70	60	1	50
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены(кол-во раз)		I	35	30	5	0	2	5
		I	40	35	0	5	2	0
		II	45	40	5	0	3	5
		V	50	45	0	5	3	0
Приседание на одной ноге, опора на гладкую стенку (кол-во раз)		I	8	7	0	5	4	4
		I	9	8	1	6	4	4
		II	10	9	2	7	4	4
		V	11	10	3	8	4	4
Прыжки со скакалкой (кол-во раз)		I	85	80	5	5	6	5
		I	90	85	0	0	7	0
		II	95	90	5	0	8	0
		V	100	95	0	5	8	5
Стрельба пулевая		I	40	39	7	5	3	2
		I	41	40	8	7	3	5
		II	42	41	9	8	3	6
		V	43	42	0	9	3	7
Метание малого мяча в цель (кол-во попаданий из 10 бросков)		I	5	4	1	2	1	1
		I	6	5	4	3	1	1

	I					
	II	I 7	6		4	
	V	I 8	7		5	

Требования для студентов специального отделения

Бег 100 м без учета времени.

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (женщины).

Подтягивание на перекладине (мужчины).

Лыжи. Прохождение дистанции 2 км. - женщ., 3 км. - муж. (без учета времени).

Прыжок в длину с места.

Тест на гибкость.

Подъем туловища из исходного положения «лежа на спине, руки на поясе».

Вращение обруча на талии в обе стороны (женщины).

Прыжки со скакалкой.

Броски баскетбольного мяча в корзину (на точность).

Метание малого мяча в цель.